



LAND  
TIROL

**InfoEck der Generationen**  
Infobroschüre für SeniorInnen

# Freizeitangebote

[www.infoeck.at](http://www.infoeck.at)

# Vorwort und Impressum

Diese Infobroschüre stellt Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für Seniorinnen und Senioren vor und listet Organisationen auf, welche konkrete Freizeitangebote bieten. Die freie Zeit nimmt mit zunehmendem Alter einen größeren Teil im Alltag ein. Eine abwechslungsreiche Freizeit hilft Menschen körperlich aktiv und geistig fit zu bleiben, hält soziale Kontakte aufrecht und trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei.

## Inhaltsverzeichnis

1. Computerias Tirol
2. Freiwilliges Engagement
3. Einrichtungen und Angebote
4. Kulturpass Tirol

InfoEck der Generationen  
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck.  
Mo.-Do. 10:00-17:00 Uhr, Fr. 10:00-14:00 Uhr  
Web: [www.infoeck.at](http://www.infoeck.at), E-Mail: [info@infoeck.at](mailto:info@infoeck.at)  
Info-Hotline: 0800 800 508 (zu den Öffnungszeiten)

Die Auflistungen der Angebote erfolgten alphabetisch und haben trotz sorgfältiger Recherche der InfoEck MitarbeiterInnen keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Verfügbarkeit.

Stand: Juni 2021 (tj)

---

*Fördergeber und Kooperationspartner des InfoEck der Generationen:*

**INNS'  
BRUCK**



## 1. Computerias Tirol

Computerias sind Lern- und Begegnungsorte, an denen sich SeniorInnen mit Hilfe von ehrenamtlichen AnleiterInnen mit Computer, Smartphone, Tablet und der digitalen Welt auseinandersetzen können. In entspannter Atmosphäre und im eigenen Tempo lernen die BesucherInnen voneinander. Jugendliche und Studierende helfen an vielen Standorten beim Umgang mit den neuen Technologien mit.

Die Computerias sind durch das landesweite Netzwerk Computerias Tirol zusammengeschlossen und werden von der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen des Landes Tirol gefördert. Die Koordination des Netzwerks liegt beim Verein Generationen und Gesellschaft.

*Covid-19: Bitte wenden Sie sich für Informationen zu den aktuellen Öffnungszeiten an die Computerias. Standorte und Informationen finden Sie auf:*

[www.computerias-tirol.at](http://www.computerias-tirol.at).

Computerias Tirol (InfoEck der Generationen)

Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck

Mo.-Do. 10:00-17:00 Uhr, Fr. 10:00-14:00 Uhr

Web: [www.computerias-tirol.at](http://www.computerias-tirol.at), E-Mail: [computerias@infoeck.at](mailto:computerias@infoeck.at)

FB: [www.facebook.com/computeriasttirol](https://www.facebook.com/computeriasttirol)

Info-Hotline: 0800 800 508 (zu den Öffnungszeiten)

## 2. Freiwilliges Engagement

Freiwilliges Engagement tut gut und stärkt die Lebensqualität. Menschen fühlen sich wirksam und gebraucht, wenn sie sich für andere Menschen engagieren. In Tirol sind viele Menschen ehrenamtlich aktiv und finden Zeit, sich neben Familie und Alltag für andere zu engagieren. Je mehr Menschen aufeinander schauen und sich gegenseitig unterstützen umso stärker wächst die Gesellschaft zusammen.

### Freiwilligenzentren in Tirol

Die Tiroler Freiwilligenzentren beraten, unterstützen und vernetzen, initiieren und begleiten Projekte und organisieren Veranstaltungen.

#### **Freiwilligenpartnerschaft Tirol**

Amt der Tiroler Landesregierung  
Abt.: Landesentwicklung und Zukunftsstrategie

Heiligegeiststraße 7-9, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512 / 508-3631

Web: [www.freiwilligenzentren-tirol.at/](http://www.freiwilligenzentren-tirol.at/)

**Freiwilligenzentren:** Imst, Kufstein und Umgebung, Landeck, Osttirol, Pillersee-tal/Leukental, Schwaz, Tirol Mitte, Tiroler Unterland, Wipptal

9 regionale Freiwilligenzentren stehen Interessierten und Aktiven mit Rat und Tat zur Seite. Sie sind Anlaufstelle für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.

Gleichzeitig unterstützen sie Einrichtungen und Vereine, die ehrenamtliche HelferInnen brauchen.

<p><b>Freiwilligenzentrum Tirol Mitte</b>  Caritas Zentrale  Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck  Tel: 0512 / 72 70-0  Mail: <a href="mailto:caritas.ibk@dibk.at">caritas.ibk@dibk.at</a>  Web: <a href="http://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/freiwilligenzentrum-tirol-mitte">www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/freiwilligenzentrum-tirol-mitte</a></p>	<p>Das Freiwilligenzentrum Tirol Mitte bietet Information, Beratung, Vermittlung von Freiwilligen und Einrichtungen. Es werden regionale Netzwerke betreut und Weiterbildungen für die professionelle Freiwilligenarbeit angeboten sowie Volunteer-Projekte abgewickelt.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Einrichtungen und Angebote

<p><b>ASKÖ-Landesverband Tirol</b>  Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 91 12 14  E-Mail: <a href="mailto:office@askoe-tirol.at">office@askoe-tirol.at</a>  Web: <a href="http://www.askoe-tirol.at">www.askoe-tirol.at</a></p>	<p>„Xund im Alter“ Kurse unterstützen Menschen ab der zweiten Lebenshälfte sowie deren familiäres und soziales Umfeld durch verschiedene Aktivitäten wie Bewegung, Sport, Vorträge oder Ausflüge.</p>
<p><b>Katholisches Bildungswerk Tirol</b>  Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 22 30 48 01  E-Mail: <a href="mailto:kbw@bildung-tirol.at">kbw@bildung-tirol.at</a>  Web: <a href="http://www.bildung-tirol.at">www.bildung-tirol.at</a></p> <p><a href="http://www.bildung-tirol.at/neues/31-neuigkeiten-selba/132-tableteria-schnuppertreffen-und-einsteigerkurse-fuer-seniorinnen">www.bildung-tirol.at/neues/31-neuigkeiten-selba/132-tableteria-schnuppertreffen-und-einsteigerkurse-fuer-seniorinnen</a></p> <p><a href="http://www.bildung-tirol.at/neues/31-neuigkeiten-selba/468-smart-fit-am-handy">www.bildung-tirol.at/neues/31-neuigkeiten-selba/468-smart-fit-am-handy</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tablet-Kurse für SeniorInnen</li> <li><input type="checkbox"/> Smart &amp; fit am Handy Kurs</li> <li><input type="checkbox"/> SelbA: Gedächtnistrainingsprogramm für Menschen ab 60</li> <li><input type="checkbox"/> Generationentreffen - fit for family Vorträge wie z.B. Informationen zur Patientenverfügung</li> <li><input type="checkbox"/> GANZ OHR - Lehrgang für VorlesepatInnen</li> <li><input type="checkbox"/> Lehrgang für Biografiearbeit</li> </ul>
<p><b>Stadtteiltreffs</b>  Innsbrucker Soziale Dienste GmbH  Innrain 24, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 53 31  E-Mail: <a href="mailto:info@isd.or.at">info@isd.or.at</a>  Web: <a href="http://www.isd.or.at">www.isd.or.at</a></p>	<p>Leben im Alter  Einige Stadtteiltreffs bieten unter dem Titel Leben im Alter ergänzend gezielte Informationen und Angebote für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Für diesen Zweck gibt es zusätzlich in einigen Nachbarschaften eigene Anlaufstellen, die Kontaktbüros Leben im Alter.</p> <p>In den folgenden Stadtteiltreffs kann das Angebot Leben im Alter derzeit in unterschiedlichem Ausmaß genutzt werden:</p> <p>Stadtteiltreff Dreieiligen, Stadtteiltreff Mühlau, Stadtteiltreff O-Dorf, Stadtteiltreff Wilten, Höttinger Au, Hötting, Reichenau &amp; Amras, Saggen</p>

<p><b>Tanzschule Polai</b>  Innrain 7 / Ursulinensäle, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 61 03  E-Mail: <a href="mailto:tanzschule@polai.at">tanzschule@polai.at</a>  Web: <a href="http://www.polai.at/veranstaltungen/tanz-kaffee-fuer-senioren/">www.polai.at/veranstaltungen/tanz-kaffee-fuer-senioren/</a></p>	<p>Tanzkaffee für SeniorInnen – bei Musik Körper und Seele baumeln lassen, fit und gesund bleiben mit Tanzen.</p>
<p><b>Tiroler Bildungsforum</b>  Verein für Kultur und Bildung  Sillgasse 8/2, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 14 65  E-Mail: <a href="mailto:tiroler.bildungsforum@tsn.at">tiroler.bildungsforum@tsn.at</a>  Web: <a href="http://www.tiroler-bildungsforum.at">www.tiroler-bildungsforum.at</a></p> <p>Erwachsenenschulen in allen Bezirken</p>	<p>Erwachsenenschulen in Tirol - 98 Zweigstellen betreuen 173 Gemeinden: Die Veranstaltungs- und Kursprogramme orientieren sich an den Bedürfnissen vor Ort und umfassen ein breites Spektrum. So gibt es Kurse in den Bereichen Sprache, Sport und Bewegung, Musik, EDV, Kreatives und vieles mehr. Besondere Angebote sind Bildungsreisen und Kulturveranstaltungen sowie Konzerte, Ausstellungen oder Theaterbesuche.</p>
<p><b>Tiroler Pensionistenverband</b>  Salurnerstraße 2, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 91 13  E-Mail: <a href="mailto:tirol@pvoe.at">tirol@pvoe.at</a>  Web: <a href="http://tirol.pvoe.at">tirol.pvoe.at</a></p>	<p>Veranstaltungen, Reisen und Bildungsprogramm für SeniorInnen.</p>
<p><b>Tiroler Seniorenbund</b>  Adamgasse 9, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 01 68  E-Mail: <a href="mailto:office@tiroler-seniorenbund.at">office@tiroler-seniorenbund.at</a>  Web: <a href="http://www.tiroler-seniorenbund.at">www.tiroler-seniorenbund.at</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Tagesausflüge, Reisen und Urlaube</li> <li>□ Computer-, Tablet-, Handy-, Sprach- und Malkurse</li> <li>□ Auf Anfrage: Fotokurse und Schulungen für die sozialen Medien</li> <li>□ Sportliche Aktivitäten: Radfahr-, Wander-, Turn-, Schwimm- und Gymnastik-Gruppen</li> </ul>
<p><b>Treffpunkt: Tanz</b>  Tanzen ab der Lebensmitte  Salurner Straße 2a, 6020 Innsbruck  Tel.: 0680 / 14 01 621  E-Mail: <a href="mailto:tanzenabderlebensmitte_tiro@gmx.at">tanzenabderlebensmitte_tiro@gmx.at</a>  Web: <a href="http://www.seniorentanz.at">www.seniorentanz.at</a></p>	<p>Seniorentanz plus ist ein ganzheitliches Aktivierungskonzept vorwiegend in betreuten Einrichtungen. Das plus steht für Gymnastik im Sitzen und einfache Tänze, gezielte Gedächtnisübungen, Singen, Begleitung mit ORFF-Instrumenten, Spielen und Anregungen zur Kommunikation.</p>
<p><b>Volkshilfe Tirol</b>  Südtiroler Platz 10-12, 6020 Innsbruck  Tel: 050 / 89 01 000  E-Mail: <a href="mailto:kontakt@volkshilfe.net">kontakt@volkshilfe.net</a>  Web: <a href="http://www.volkshilfe.tirol">www.volkshilfe.tirol</a></p> <p>Club Innsbruck &amp; Sozialtreffpunkt Pradl:  <a href="mailto:kontakt@volkshilfe.net">kontakt@volkshilfe.net</a></p>	<p>Spielnachmittage, Informationsveranstaltungen, Tagesausflüge sowie Seniorenclubs, eingerichtet als Treffpunkte und Orte der Begegnung für die älteren MitgliederInnen.</p>

Club Kufstein: <a href="mailto:giovanni@kufnet.at">giovanni@kufnet.at</a> Treffpunkt Kufstein: Hotel Andreas-Hofer	
<b>Volkshochschule Tirol</b> Marktgraben 10, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 88 82 E-Mail: <a href="mailto:innsbruck@vhs-tirol.at">innsbruck@vhs-tirol.at</a> Web: <a href="http://www.vhs-tirol.at">www.vhs-tirol.at</a>  Zweigstellen in vielen Orten Tirols	Kurse für SeniorInnen: Angebote sind beispielsweise Tanz mit, bleib fit, Fit in den Herbst 60plus, Yoga plus 55, Zumba für Junggebliebene, Gesundheitsturnen Fit mach mit – Bewegung und Tanz im Sitzen, ganzheitliches Gedächtnistraining.

## 4. Kulturpass Tirol

Menschen mit finanziellen Engpässen haben auch ein Recht auf Kunst & Kultur. Der Kulturpass macht es möglich. Dieser Ausweis erlaubt den freien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen, die sich der Aktion als Partner angeschlossen haben.

- Der Kulturpass gilt für 1 Erwachsenen.
- Er gilt 1 Jahr ab Ausstellungsdatum und kann bei Bedarf wieder beantragt werden.
- Er ist nicht übertragbar und nur in Verbindung mit einem Lichtbildausweis gültig.
- Bei Vorstellungen/Veranstaltungen für Kinder unter 10 Jahren ist der Kulturpass in der Regel für 1 Erwachsenen und 1 Kind gültig.

Aktuell gibt es diese Initiative in 7 Bundesländern - Wien, Steiermark, Burgenland, Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg - sowie in Tulln, Mödling und dem westlichen Niederösterreich.

### Einen KULTURPASS beantragen

Der Kulturpass ist u.a. im InfoEck der Generationen erhältlich und kann dort direkt beantragt werden. Alle weiteren Ausgabestellen in Tirol sind auf [www.unicummensch.org](http://www.unicummensch.org) zu finden.

*InfoEck der Generationen*  
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck  
Mo.-Do. 10:00-17:00 Uhr, Fr. 10:00-14:00 Uhr  
Web: [www.infoeck.at](http://www.infoeck.at), E-Mail: [info@infoeck.at](mailto:info@infoeck.at)  
Info-Hotline: 0800 800 508 (zu den Öffnungszeiten)



**Hunger  
auf  
Kunst  
&  
Kultur**